



2014年【参加希望者はホシノランニングクラブ・フェイスブックページへご連絡下さい】

1月スケジュール

HOSHINO RC
ホシノランニングクラブ

1月5日(日)

【定例練習会】井野川2時間走
浜川運動公園集合9:00【第1日曜日】 ※現地集合になります
井野川サイクリングロードを「群馬の森」目指して走ります。
速度、距離は各自目標に合わせて設定して下さい。
12:30~13:00基礎トレ(浜川運動公園)

1月11日(土)

【定例練習会】井野川2時間走
浜川運動公園集合9:00【第2土曜日】 ※現地集合になります
井野川サイクリングロードを「群馬の森」目指して走ります。
速度、距離は各自目標に合わせて設定して下さい。
12:30~13:00基礎トレ(浜川運動公園)

1月13日(月祝)

【登山】北八ヶ岳・北横岳(冬山装備必要、日帰り)
北八ヶ岳ロープウェー~坪庭~北横岳(往復)
参加費:10,000円(交通費込み)

1月18日(土)

【FMぐんま主催】ファンランランニング
上州アスリートクラブ監修 8:00~9:30
場所:石原緑地(国道17号線聖石橋渡って左側、野球場手前のあずまや集合)

1月18日~19日
(土・日)

【登山】冬の八ヶ岳(冬山装備必要、山小屋利用1泊2日)
渋の湯~黒百合ヒュッテ(宿泊) 黒百合ヒュッテ~東天狗岳往復~渋の湯
参加費:22,000円(交通費、宿泊費込み)

1月25日(土)

【定例練習会】井野川2時間走
浜川運動公園集合9:00【第4土曜日】 ※現地集合になります
井野川サイクリングロードを「群馬の森」目指して走ります。
速度、距離は各自目標に合わせて設定して下さい。
12:30~13:00基礎トレ(浜川運動公園)

1月26日(日)

【登山】赤城・黒檜山 日帰り雪山ハイキング
初心者向け 長靴可 参加費5000円(交通費込み)

【お知らせ】

- ★毎月のスケジュールはHRCフェイスブックページ、メーリングリスト(登録メンバーのみ閲覧可)でご確認をお願いします。
- ★プリントしたスケジュールは「天松」「ヒマラヤスポーツ高崎店」で入手できます。(置いていただけるお店探してます!)
- ★【ナイトラン】再開しました!! 平日19:30ヒマラヤスポーツ高崎店集合、コース:イオン往復約10km
車は屋上駐車場へ、お買い物のお客様の迷惑のないようにお願いします。(12月29日~1月3日はお休み)

【連絡先】

HRC代表 山口信吉 携帯090-7632-5292 Email:nyhoshino@gmail.com